

## Diferencias entre Psicología y Psicoanálisis

### La importancia de que el paciente conozca qué métodos aplica el profesional en las consultas

La gente comenta y se pregunta: “¿Es lo mismo la Psicología y el Psicoanálisis?”, “No sé qué tipo de técnicas aplica mi psicólogo”, “hace 5 años que hago Psicoanálisis, ¿hay otras escuelas en Psicología?... no lo sabía”, “¿Terapia Cognitivo Conductual?, ¿Gestalt?, ¿Terapia Sistémica? No las conozco...nunca me informó mi analista”.

Este tipo de afirmaciones aparecen en los pacientes cuando no están informados sobre las diferencias entre las diversas corrientes en Psicología. Frecuentemente, en el mundo “psi” de Buenos Aires, la gente no sabe que Psicología y Psicoanálisis no son lo mismo.

La gran mayoría de psicoanalistas no informan a sus pacientes de modo explícito que el abordaje psicoanalítico no aplica técnicas directas para modificar las conductas, pensamientos y emociones que acarrearán sufrimiento al paciente, menos aún que tales procedimientos sí existen, con probada eficacia científica. Este hecho adquiere especial relevancia pues, contrariamente a lo que sucede en todo el mundo occidental, el Psicoanálisis constituye indiscutiblemente el marco teórico hegemónico y dominante en nuestra ciudad.

Desde nuestro parecer, resulta indispensable que el paciente conozca de modo claro y transparente las diferencias entre las diversas corrientes de la Psicología. Es útil por lo tanto pasar a definir algunos términos:

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

- **PSICOLOGÍA:** Es el estudio científico de la conducta y los procesos mentales.
- **ESCUELAS DE PSICOLOGÍA:** Diversas teorías y aplicaciones que han surgido de al menos cinco corrientes de mayor influencia: Conductismo, Gestalt y Psicología Humanística, Cognitivism, Teoría Sistémica y Psicoanálisis.
- **PSICOANÁLISIS:** Es una teoría de la personalidad, desarrollada principalmente por Freud, como forma de terapia. Se basa en la creencia de que los problemas psicológicos son síntomas de conflictos internos, reprimidos durante la infancia y de que la tarea del psicoanalista es ayudar al paciente a traer estos conflictos ocultos a la conciencia de tal forma que se les pueda abordar de manera efectiva. El abordaje psicoanalítico -al menos el ortodoxo- no trata “directamente” aquello que el paciente desea cambiar mediante una técnica específica; parte del supuesto que si el analista apunta directamente a la eliminación de los “síntomas”, interfiere entonces con el “descubrimiento” de aspectos inconscientes de la persona que consulta.
- **TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL:** se trata de un modelo de intervención psicológica fundado en la investigación científica contemporánea. Tiene como objetivo la aplicación de conocimientos teóricos y técnicas psicológicas orientada al cambio de los comportamientos, pensamientos y emociones que generan malestar en el paciente. Se nutre de procedimientos que posean apoyo empírico, es decir, que hayan probado su eficacia en investigaciones científicas controladas.

**El Psicoanálisis es sólo una de las corrientes de Psicología, no es la Psicología**

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

A continuación, recorreremos las diferencias entre Terapia Cognitivo Conductual y Psicoanálisis respecto de tres aspectos claves: modalidad de tratamiento, apoyo empírico de las investigaciones e información brindada al paciente.

## 1. Modalidad de tratamiento

- El psicoanalista utiliza predominantemente la técnica de “asociación libre”; no aplica procedimientos dirigidos al cambio conductual, pues se parte de la idea (bastante cuestionada hoy desde otros enfoques) que la auténtica “curación”, se produce sólo cuando el paciente “descubre” aspectos del “inconsciente” que estaban “ocultos”.
- El terapeuta cognitivo-conductual implementa técnicas terapéuticas cuyo objetivo es el cambio de los comportamientos, pensamientos y las emociones que acarrearán sufrimiento al paciente. En otras palabras, se aborda directamente el problema del paciente.

## 2. Apoyo empírico de los tratamientos

- El origen del Psicoanálisis se sitúa en el sistema teórico desarrollado inicialmente por Sigmund Freud entre 1885 y 1938. La práctica del Psicoanálisis actual se basa en teorías e hipótesis de diversos autores que compatibilizan y complementan en grados variables las propuestas originales de su creador. Ello da como resultado un amplio conjunto de corrientes divergentes dentro del mismo Psicoanálisis, para ser más precisos, existen aproximadamente unas 200 escuelas de Psicoanálisis. Independientemente del apoyo empírico que tenga en estudios controlados, el analista aplica la teoría que cree o le convence.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

- Más allá de que le guste o no determinada teoría, el terapeuta cognitivo-conductual debe darle prioridad a aquellos abordajes que han pasado la prueba empírica mediante estudios previos que comprueban la efectividad de una técnica en determinados trastornos. En varios países se ha estimulado la investigación científica en el ámbito clínico, intentando establecer criterios precisos sobre cuáles son los tratamientos eficaces para diferentes patologías. De este modo, el profesional que trabaja en Terapia Cognitivo Conductual debe considerar tales criterios a la hora de elegir que técnicas aplicará para ayudar a sus pacientes.

### 3. Información sobre las técnicas al paciente

- En Psicoanálisis no suele informarse al paciente que el analista no tratará directamente sus problemas o motivos de consulta. Es más, según el Psicoanálisis freudo-lacaniano, el paciente debe “suponer” que el analista posee un “saber”; en general él no puede responder de modo directo al pedido de ayuda del paciente modificando el síntoma, pues de ese modo “obtura” o “interfiere” en la asociación libre. Por ejemplo, si el paciente padece ansiedad, el analista no aplica técnicas de relajación, pues implicaría trabajar sobre la “superficie” y no sobre el supuesto “conflicto”. Naturalmente, el problema ético derivado es que la falta de información certera sobre las características del enfoque psicoanalítico conduce al que el paciente pase meses, incluso años, creyendo que el analista implementa técnicas para el cambio de su problema.
- En Terapia Cognitivo Conductual el terapeuta debe informar claramente al paciente cuáles procedimientos aplicará. La

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

psicoeducación, esto es, explicar nociones teóricas básicas y pasos de las técnicas, constituye uno de los componentes ineludibles en los programas terapéuticos para la mayoría de los desórdenes psicológicos. De este modo, se le permite al paciente elegir, a partir de que se le informa de modo transparente sobre las estrategias de intervención que se implementarán y sobre el por qué de las mismas.

## El problema Ético:

El profesional estaría “engañando” indirectamente al paciente; es decir, el paciente pide y espera una intervención específica para el cambio de su comportamiento y emociones, pero el analista no lo hace ni le avisa que no lo hará. Esto trasciende la discusión entre corrientes teóricas; es sentido común y respeto hacia la persona que solicita ayuda.

El eje de nuestra argumentación en esta instancia no se refiere a la efectividad o razón de los sistemas teóricos, sino simplemente a informar al paciente qué procedimientos se aplicarán durante la terapia. Sea Cognitivismo, Conductismo, Psicoanálisis o cualquier otro, se debe comunicar al paciente:

- La técnica terapéutica (qué es).
- De qué modo lo puede ayudar la misma (cómo se aplica).
- En qué casos se utiliza predominantemente (para qué sirve).

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

## Recomendaciones para los pacientes:

- Observar si el psicólogo posee título habilitante.
- Solicitar al psicólogo que le informe claramente qué tipo de orientación y técnicas generalmente aplica.
- Buscar información sobre las terapias que son indicadas como eficaces para problemas como el suyo.
- Informarse sobre las diferencias entre las cinco corrientes principales de Psicología detalladas previamente.
- Solicitar al profesional un estimativo de duración del tratamiento.

Como conclusión, pues, la idea central no es bajo ningún punto de vista obligar a las personas a asistir a determinado tipo de "Psicología", sino que ellas puedan elegir entre las diversas opciones que existen. La discusión no apunta tampoco a qué teoría o técnica es mejor; ni que hablar de que alguna de ellas deba desaparecer. A lo sumo, sólo podría exigirse que todas sean evaluadas de modo empírico.

Lejos del debate entre escuelas, el tema es sencillo y de sentido común: simplemente mostrar a la persona las diversas opciones y que ella misma escoja. El problema surge cuando dicha elección es fruto del desconocimiento de otras opciones pues el profesional no le explica directamente al paciente que no abordará sus síntomas. Permitir que los pacientes puedan optar a partir del conocimiento general de la Psicología sin caer en dogmas es respetar su individualidad y dignidad humanas.

A fin de cuentas, ¿es justo negar a los pacientes la posibilidad de solucionar sus problemas con tratamientos de efectividad comprobada en casos similares, sólo

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

porque al psicólogo que le tocó en suerte no le gustan? Por mencionar al menos un ejemplo, ¿es ético que a quien padece crisis de pánico no se le aplique reestructuración cognitiva, respiración abdominal y entrenamiento en refocalización atencional; cuando existe sobrada evidencia científica respecto de la eficacia de estas técnicas para el tratamiento de la ansiedad y el pánico? Aunque más no sea, ¿no deberíamos al menos avisarle que tales procedimientos existen? ¿Se justifica que el profesional, por el hecho de no creer o disgustarle determinada corriente en Psicología, deje sufrir al paciente con su problema, negándole la posibilidad de elegir?

*De algún modo, los dogmas tienen su costado totalitario: para algunos, la mejor forma de refutar una teoría es no conocerla.*